CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE

Le HUB formation & compétences
Loire-Atlantique - Mayenne - Maine et Loire - Sarthe - Vendée
www.formation.paysdelaloire.cci.fr

PRÉSENTIEL

Ressources humaines

Réf : 303RH09

Seniors : Préparez votre retraite

2 jours (14h)
Ajouté le 15/06/2022 – Modifié le 11/12/2025

880€ Net de taxe

Construire et préparer son projet de vie après le départ en retraite

Objectifs

- Acquérir les connaissances nécessaires pour préparer son dossier de départ à la retraite
- Construire son projet de vie, après la retraite

Compétences visées

- Comprendre les règles générales de retraite de base et complémentaire applicables à son statut
- Préparer son dossier de demande de retraite à l'entreprise et aux organismes pour la liquidation de ses droits à la retraite
- Gérer ses ressources et sa protection sociale sous statut retraité
- Comprendre les règles de base des successions et de transmission de son patrimoine
- Entretenir son potentiel santé au quotidien
- Elaborer son projet de nouvelle vie

Public

Toute personne, salariée de droit privé, envisageant son départ à la retraite.

Prérequis : Aucun
Accessibilité: Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation. Pour plus d'information : rendez-vous sur les pages de présentation de nos Centres de formation
Délais d'accès : L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement.

Programme

Ressources humaines

Réf : 303RH09

Seniors : Préparez votre retraite

Aborder sereinement ma fin de carrière

- Identifier mes compétences, mes savoirs
- Prévoir la transmission de mes compétences

Gérer mon dossier de départ à la retraite

- Se familiariser avec les dernières réformes, les règlementations, le vocabulaire des régimes de retraite de base et complémentaires
- Connaitre les dates relatives à l'obligation d'information (régime de base et complémentaire)
- Commenter les cas particuliers de départ à la retraite anticipée
- Cerner la notion de préretraite progressive
- Comprendre mon relevé de carrière afin de comptabiliser les trimestres requis pour mon départ
- Lister les formalités liées à la fin de mon contrat de travail
- Visualiser mon dossier de demande sur les sites dédiés
- Identifier ma date de départ à la retraite à taux plein
- Rédiger ma demande de départ à la retraite pour mon entreprise
- Suivre ma procédure de demande
- Valider la portabilité de ma complémentaire santé

Associer la retraite et le travail

- Quitter mes collègues de travail : le pot de départ et ses modalités en fonction de mes aspirations
- Appréhender les règles du cumul Emploi/Retraite
- Commenter les différents statuts dans ce cumul emploi retraite

Piloter mon changement de vie : d'une vie à l'autre

- Citer les avantages de la retraite
- Aborder les modifications liées à la rupture de la vie professionnelle
- Intégrer positivement ce changement de rythme et le nouveau rapport au temps
- Démystifier les représentations de la personne retraitée
- Transformer cette "turbulence" en une transition féconde

Conserver mon patrimoine

- Gérer ses nouvelles ressources
- Valoriser son patrimoine
- Connaitre les principes généraux du droit et fiscalité des successions
- Identifier la notion de pension de réversion

Ressources humaines

Réf : 303RH09

Seniors : Préparez votre retraite

Entretenir mon capital santé

- Donner la définition de la santé selon l'O.M.S
- Lister les acteurs de ma santé
- Entretenir mon potentiel physique, psychique et social : les fondements de l'hygiène de vie :
  - l'alimentation
  - le sommeil
  - la vie du couple

Equilibrer ma vie

- Gérer mes relations familiales et sociales
- Entretenir mon potentiel par les activités physiques
- Maintenir mon potentiel intellectuel via des activités de développement personnel
- Réaliser des activités sociales ex: l'engagement associatif

Élaborer mon projet de vie

- Trouver mon nouveau rythme et l'accepter
- Identifier les projets de ma nouvelle vie
- Mettre en œuvre mes projets pour demain
- Prendre soin de moi

Rester en veille sur les bienfaits de la retraite

- Disposer d'une bibliographie sur le sujet
- Trouver des sites Internet d'informations

Dates & lieux

21 et 22 mai 2026
Nantes / St-Herblain
€ 880.00

08 et 09 juin 2026
Angers
€ 880.00

12 et 13 octobre 2026

CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE

Le HUB formation & compétences
Loire-Atlantique - Mayenne - Maine et Loire - Sarthe - Vendée
www.formation.paysdelaloire.cci.fr

PRÉSENTIEL

Ressources humaines

Réf : 303RH09

Seniors : Préparez votre retraite

Laval
880.00

07 et 08 décembre 2026
Angers
880.00

14 et 15 décembre 2026
Nantes / St-Herblain
880.00

Nous consulter pour les dates
Le Mans
880.00

Les points forts

Une offre riche et diversifiée de plus de 300 formations sur des thématiques très ciblées. Une équipe à votre écoute pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets formation !

Retrouvez tous nos indicateurs de satisfaction et de performance sur les pages de présentation de nos centres de formation

Modalités pédagogiques

Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique.

De ce fait, le déroulement des formations inclut des travaux : en sous-groupes, de préparation d'exposés, de mises en situation, des exercices d'application, des ateliers de travail.

Équipe pédagogique : Les formateurs CCI FORMATION sont sélectionnés en cohérence avec les méthodes pédagogiques que nous encourageons. Ils sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.
Méthodes : Les CCI des Pays de la Loire vous accueillent en proximité dans leurs établissements de formation. Nos équipements, conçus pour répondre à l'ensemble des thématiques de formation proposées, offrent un cadre d'apprentissage agréable, performant et stimulant.Découvrez sur nos pages Centres de formation la présentation détaillée de nos infrastructures et équipements.Les CCI Pays de la Loire sont équipées de la plateforme m@formation, dont l'objectif est d'améliorer l'expérience apprenante de nos stagiaires et d'enrichir nos formations en présentiel.Un accès personnalisé aux documents administratifs et pédagogiquesUne ergonomie simple et adaptéeDes parcours conçus avec des modalités synchrones et asynchrones

Ressources humaines

Réf : 303RH09

Seniors : Préparez votre retraite

Validation/Certification

Un positionnement est réalisé en début de formation.A l'issue de la formation, les acquis de connaissances du participant seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM – quizz – mise en situation ...).Une attestation de fin de formation pourra être remise au stagiaire à l'issue de la formation